

Lotte Habermann-Horstmeier

Kompaktreihe Gesundheitswissenschaften

Risikofaktor „Stress“

Kompakte Einführung und Prüfungsvorbereitung
für alle interdisziplinären Studienfächer

Inhalt

Vorwort	9
<hr/>	
Grundlagen und Fragen	11
1 Einführung	13
1.1 Stress in unserem Leben	13
1.2 Definition von Stress	14
1.3 Häufigkeit von Stress	16
2 Stressmodelle	23
2.1 Das biologische Stresskonzept	23
2.1.1 Ablauf einer Stressreaktion	25
2.1.2 Beendigung oder Chronifizierung der Stresssituation	30
2.2 Das transaktionale Stressbewältigungsmodell	31
3 Ursachen und Symptome von Stress	33
3.1 Stressursachen	33
3.2 Stressverstärker	37
3.3 Stresssymptome	39
4 Stressfolgen und Stressfolgeerkrankungen	43
4.1 Stressfolgen	43
4.2 Somatische Stressfolgeerkrankungen	43
4.2.1 Herz-Kreislauf-System	44
4.2.2 Stoffwechsel	46
4.2.3 Immunsystem	48
4.2.4 Sexualität	49
4.2.5 Auswirkungen auf die Lebenserwartung	49
4.2.6 Molekulare Veränderungen	50
4.3 Stress und psychische Störungen	51
4.4 Burnout	52
5 Stress aus volkswirtschaftlicher Sicht	61
5.1 Langzeitarbeitsunfähigkeit und Frühverrentung infolge von Stress	61
5.2 Folgekosten von Langzeitarbeitsunfähigkeit und Frühverrentung	64

5.3	Internationale Vergleichszahlen zu den volkswirtschaftlichen Kosten von Stress	66
5.3.1	Schweiz	66
5.3.2	Europäische Union (EU)	68
5.4	Kritische Betrachtung der Stresskosten	68
6	Umgang mit Stress	71
6.1	Methoden der Stressvermeidung und Stressreduktion	72
6.1.1	Ansatzpunkt „Stressreaktion“	72
6.1.2	Ansatzpunkt „Persönliche Einstellungen und Bewertungen“	74
6.1.3	Ansatzpunkt „Stressoren“	75
6.2	Therapie bei Stress?	77
7	Stress im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention	79
7.1	Erkennen von Stress im Arbeitsbereich	79
7.2	Vorgehen bei arbeitsbedingtem Stress	85
7.2.1	Stress identifizieren und Maßnahmen planen	85
7.2.2	Prioritätensetzung bei der Implementierung von Maßnahmen	89
<hr/>		
	Lösungsvorschläge zu den Aufgaben	93
8	Lösungsvorschläge zu den Aufgabenstellungen	95
8.1	Antwort zu Aufgabe 1	95
8.2	Antwort zu Aufgabe 2	100
8.3	Antwort zu Aufgabe 3	101
8.4	Antwort zu Aufgabe 4	102
8.4.1	Antwort zu Aufgabe 4.1	102
8.4.2	Antwort zu Aufgabe 4.2	103
8.4.3	Antwort zu Aufgabe 4.3	104
8.5	Antwort zu Aufgabe 5	105
8.5.1	Antwort zu Aufgabe 5.1	105
8.5.2	Antwort zu Aufgabe 5.2	106
8.5.3	Antwort zu Aufgabe 5.3	107
8.6	Antwort zu Aufgabe 6	108
8.7	Antwort zu Aufgabe 7	110
8.7.1	Antwort zu Aufgabe 7.1	110
8.7.2	Antwort zu Aufgabe 7.2	113
8.8	Antwort zu Aufgabe 8	115

Anhang und Serviceteil	119
9 Glossar	121
10 Literaturhinweise	144
10.1 Weiterführende Literatur	144
10.2 Links	148
11 Linkverzeichnis	150
12 Abkürzungsverzeichnis	152
Stichwortverzeichnis	154
Kurzvita	160